

6. BŘEZEN - SVĚTOVÝ DEN JÓDU

Od roku 1999, kdy poprvé vyhlásil Český výbor pro Unicef ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací 6. březen světovým dnem jódu, si každoročně připomínáme důležitost tohoto prvku pro naše zdraví. Jód je nepostradatelný pro lidský organismus a jeho nedostatek může mít velmi negativní následky.

Proč je jód pro lidský organismus důležitý?

Jód je důležitý pro správnou funkci štítné žlázy, je součástí jejích hormonů thyroxinu (T4) a trijodthyroninu (T3). Tyto „hormony štítné žlázy“ dále ovlivňují mnoho procesů v lidském těle, např. v buňkách regulují rychlost metabolismu (látkové přeměny).

Nenahraditelný význam má jód na normální vývoj mozku, zvláště během nitroděložního vývoje a prvního roku života dítěte. Dostatečné množství jódu je však důležité i pro váš zevnějšek, jód pečuje o zdravou pleť, pevné vlasy, nehty i zdravé zuby.



Nedostatek jódu

Nedostatek jódu vede ke snížení funkce štítné žlázy – hypothyreóze. Projevuje se únavou, nesoustředěností, zimomřivostí, zpomalenými reflexy, pocity chladu v končetinách, suchou kůží, zácpou, zvýšením tělesné hmotnosti, zpomalením tepu, chudokrevností, padáním vlasů, zhoršenou pamětí. U dětí se projevuje poruchou růstu, u dětí do tří let věku poruchou psychomotorického vývoje. Nedostatkem jódu je nejvíce ohrožen lidský plod, děti do tří let věku, dospívající, těhotné a kojící ženy.

Jód a těhotenství

Zvláště důležitý je dostatečný přísun jódu ve stravě a správná funkce štítné žlázy u těhotných žen. Pokud by žena v těhotenství neměla dostatečný přísun jódu, hrozí jí potrat, nízká porodní hmotnost novorozence, vyšší porodní úmrtnost novorozence či porucha duševního vývoje plodu se sníženým intelektem dítěte. Nedostatek jódu v těhotenství snižuje IQ dítěte o 7 – 15 procentních bodů. Poruchy štítné žlázy a nedostatek jódu mohou mít na svědomí řadu problémů, proto by se ženy na začátku těhotenství měly nechat otestovat na správné fungování štítné žlázy.

Doporučený denní příjem jódu

Děti 0-5 let	90 mikrogramů
Děti 6-12 let	120 mikrogramů
Děti nad 12 let a dospělí	150 mikrogramů
Těhotné a kojící ženy	250 mikrogramů

Zdroje jódu

Hlavním zdrojem jódu jsou ryby, mořské plody (doporučená konzumace minimálně 2x týdně), mořské řasy, sůl s jódem (pozor – denní příjem soli by neměl překročit 5 gramů, včetně soli skryté v potravinách), mléko a mléčné výrobky, vejce, vařená košťálová zelenina, některé minerální vody, jodid v tabletách – na předpis lékaře zdarma.



Příklady obsahu jódu v některých potravinách

Uzená makrela	110 mikrogramů jódu/100 g
Řasa Kombu	1500 – 5500 mikrogramů jódu/0,5 g
Sůl	7 mg/1kg soli = 100-170 mikrogramů jódu/5 g
Mléko	50 mikrogramů jódu/200 ml
Tvaroh	87,5 mikrogramů jódu/250 g
Vejce	15 mikrogramů jódu/1 ks
Brokolice	15 mikrogramů jódu/100 g
Vincentka	523 mikrogramů jódu/100 ml

Česká republika je svou polohou jako vnitrozemský stát přirozeně více ohrožena nedostatkem jódu než země ležící u moře, v našem tradičním jídelníčku nejsou běžně zahrnuty bohaté přírodní zdroje jódu jako mořské ryby, plody a řasy. Problém nedostatku jódu ve stravě se u nás začal řešit v padesátých letech, kdy byla zavedena povinná jodace kuchyňské soli. V ČR funguje od roku 1995 Meziresortní komise pro řešení jódového deficitu (MKJD), která realizuje a organizuje opatření k trvale udržitelnému stavu eliminace chorob z nedostatku jódu v ČR. Jód je přidáván kromě soli také do minerálních vod, dětských výrobků či různých doplňků stravy. V roce 2004 se podle kritérií Světové zdravotnické organizace přiřadila Česká republika k zemím, kde byl problém jódového deficitu eliminován. Přesto je zapotřebí i nadále této oblasti věnovat pozornost.

Zdroje:

<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/meziresortni-komise-pro-reseni-jodoveho-deficitu-mkjd>
[leták SZÚ JÓD](#)

<https://www.zmv.cz/den-jodu>

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f